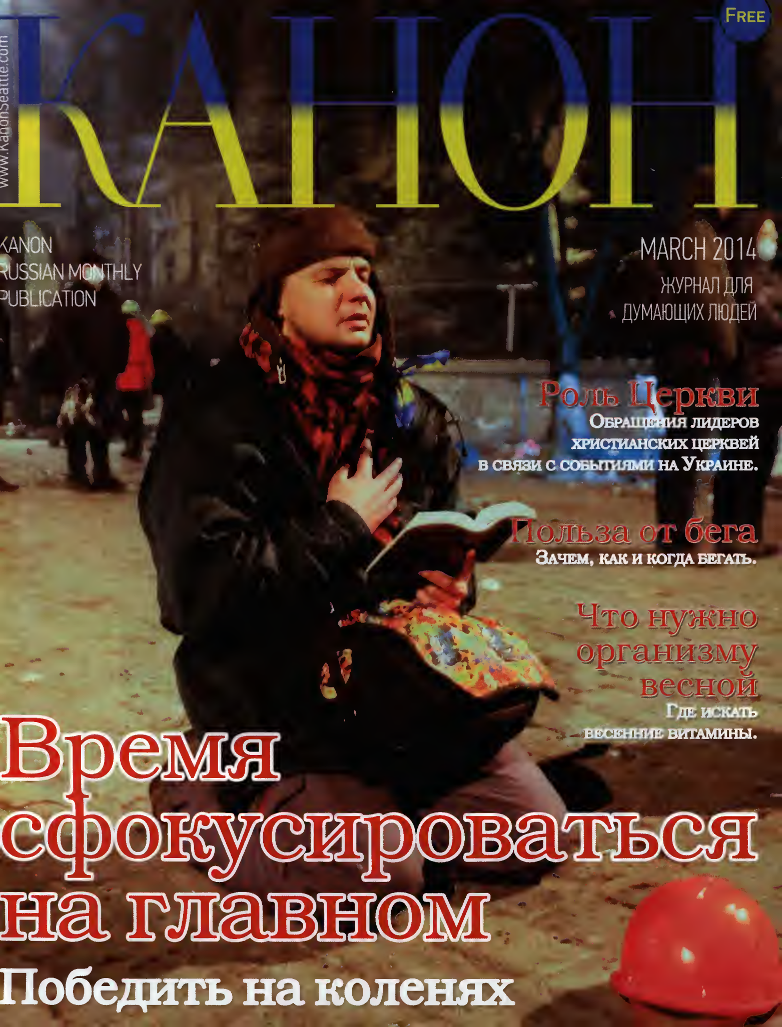


www.KanonSeattle.com
FREE
КАНОН
KANON
RUSSIAN MONTHLY
PUBLICATION
MARCH 2014
ЖУРНАЛ ДЛЯ
ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ
Роль Церкви
Обращения лидеров
христианских церквей
в связи с событиями на Украине.
Польза от бега
Зачем, как и когда бегать.
Что нужно
организму
весной
Где искать
весенние витамины.
Время
сфокусироваться
на главном
Победить на коленях


Возьми лучшее от природы!!!
Домашние
семечки
Хватит ВСЕМ!!!
NET WT(17,6 OZ)
500g
ОТБОРНЫЕ
ЖАРЕННЫЕ



Лучшие традиции старых времен!

Покупайте в русских магазинах

Воин правды



Мир вам, дорогие братья и сестры!

Обязанность гражданина любой страны – вставать на ее поддержку и защиту, если она подвергается опасности. Если вы принимали гражданство США, то, наверняка, помните о гражданском долге, на основе которого человек может удостоиться этого звания. И, правда, быть гражданином страны – это брать за нее ответственность, потому что после тебя здесь будут жить твои дети. Сегодня своей жизнью ты закладываешь фундамент для жизни будущих поколений.

Но гражданами какого государства являются христиане? В зависимости от того, какую власть христианин чтит больше, ту войну он и будет считать своей. Если христианин – человек духовный, то его брань будет проходить не на плотском уровне, но война будет духовная, которая сильнее и важнее любой земной.

То, что сегодня происходит в мире, ужасает не только тех, кто живет или имеет родных и друзей в Украине или России. Мировая общественность не остается равнодушной к событиям в Крыму. Сегодня слово «мир», как состояние покоя, понят и осмыслен многими, ощутившими острую нужду в нем. Кому же выгодно его отсутствие? Кто сеет и распространяет вражду, вселяя в людей страх и ненависть? Часто люди сами не замечают, как оказываются втянутыми в политические разборки, при этом забывают о самом главном: о том, как быть миротворцами. Забываются истинные духовные ценности, без которых нельзя выиграть ни одну серьезную войну. Вместо этого люди погружаются в бурный поток информации, которая далеко не всегда является достоверной и объективной, отравляя человеческие умы и души. Все это главные задачи ярого противника человечества – дьявола. Именно он вселяет в умы правителей коварные замыслы, именно он стоит за любым конфликтом, жестокостью и агрессией. Потому каждому христианину следует помнить, что: «Наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной» (Еф.6:12).

Когда иудейский народ оказался под угрозой уничтожения из-за злости Амана, спасение пришло от Бога через царицу Есфирь, которая молилась и постилась вместе со всем народом перед тем как пойти с просьбой к Артаксерсу. Именно это и привело к мудрым поступкам царицы, избавившим народ от, казалось бы, неминуемой гибели. Иудеи победили, но выиграли они, прежде всего, духовное сражение. Это было победой на коленях – «Не воинством и не силою, но Духом Моим, говорит Господь Саваоф» (Зах. 4:6).

Сегодня Господь говорит к тысячам людей, которые стали воинами Его правды. Бог всегда заканчивает то, что начинает, поэтому правда обязательно восторжествует и в Украине, и в России, если люди откроют свои сердца Богу и дадут Ему утвердить Свою волю. «Когда весь народ повернется к Господу и отдаст себя во власть Его мудрости, станет виден Свет, и они станут теми «у которых чувства навыком приучены к различению добра и зла» (К Евреям 5:14).



Олег Мартыненно
Главный редактор журнала «Канон»

Index

Информация — живая. Реклама — творческая. Традиция — христианская.

КАНОН

Главный Редактор
Editor-in-chief
Oleg Martynenko
editor@kanonseattle.com

Зам. гл. Редактора
Managing Editor
Nadia Khomaziuk

Редколлегия
Contributors
Olesya Sytnyk
Victoria Gaydaeva

Дизайн и верстка
Design
Alexandr Sloboda
(Kanon Advertising Agency)
www.kanonusa.com

Рекламный отдел
Office
(425) 772-8462
(425) 747-2662

Факс
Fax
(425) 740-0258

Сайт
Site
www.kanonseattle.com

Электронная почта
E-mail
info@kanonseattle.com

Адрес офиса
Mail Address
KANON INC.
14400 Bell Red Rd.
Ste #202
Bellevue, WA 98007

Часы работы
Work hours
Mo-Fr 10am — 6.30pm

Рекламное агентство
Advertising agency
www.kanonusa.com




12


24


30


42

Время сфокусироваться на главном

Наверное, нет человека среди тех, кто хоть немного информирован о происходящем в мире, который не знал бы о последних событиях в Украине. Хотя, наверное, слово «информирован» слишком поверхностное для многих людей сегодня. Больше подойдут слова «шокированы» и «напуганы». Два братских государства, корневые системы которых очень давно и очень тесно переплетены, оказались враждующими сторонами. Агрессивные действия России создали угрозу миру Украины. Конечно, все это баталии политические, но под огнем (слава Богу пока в переносном смысле) оказался простой народ, представители разных национальностей и граждане обоих государств. ›

ПОБЕДИТЬ НА КОЛЕНЯХ



«Я был на Майдане, и видел рождение свободных людей...»

Анатолий Пашинин
российский актер

А ВСЕ НАЧАЛОСЬ когда даже и речи не было о возможной российско-украинской войне – с внутриукраинского конфликта, с разгона мирной демонстрации в ноябре 2013. Применение силы не только не остановило волну возмущения, но и привело к возникновению «Евромайдана». Википедия (хороший помощник в поиске информации), определяет «Евромайдан» так: «массовая многомесячная акция протеста в центре Киева, а также в других городах Украины, начавшаяся 21 ноября 2013 года в ответ на приостановку украинским правительством процесса подготовки к подписанию соглашения об ассоциации между Украиной и Евросоюзом. После Вильнюсского саммита «Восточного партнёрства» (28–29 ноября), попытки разгона палаточного городка и принятия 16 января 2014 года Верховной Радой законов, предусматривавших ужесточение санкций за участие в массовых беспорядках, акция приняла резко радикальный антипрезидентский и антиправительственный характер и привела к смене власти в Украине. В.Янукович отказался подписывать закон о возврате к парламентско-президентской форме правления и покинул Украину. Верховная Рада Украины конституционным большинством приняла постановление об устранении В.Януковича как самоустранившегося и приняла на себя все властные полномочия, избрала новым спикером А.Турчинова, поручив ему также исполнять обязанности Президента и Главнокомандующего ВС Украины. Был сформирован новый кабинет министров во главе с А.Яценюком, заявившем о курсе на подписание ассоциации с Европейским Союзом».

Каждый, хоть немного осведомленный о вышеописанных событиях, имеет свое мнение на этот счет, но независимо от того, к какой стороне баррикады причисляет себя человек, произошедшее во второй половине февраля нельзя назвать иначе, как трагедией. Множество раненых, сотни убитых – в основном молодых ребят, о смертях которых сожалеют все. Кто-то говорит, что их можно было избежать, кто-то уверен, что свобода достается только кровью, обвиняют одних, оправдывают других и наоборот. Это нормально, когда каждый имеет свое мнение, но совсем ненормально и даже страшно, когда разбежность точек зрения разжигает вражду и ненависть между вчерашними друзьями и близкими людьми. Недавно наткнулась на комментарий в социальной сети, где женщина пишет, что никогда и не предполагала, что окажется с



Это нормально, когда каждый имеет свое мнение, но совсем ненормально и даже страшно, когда разбежность точек зрения разжигает вражду и ненависть между вчерашними друзьями и близкими людьми.



родным братом по разные стороны баррикады. Незнаю, могут ли люди находясь в противоположных лагерях оставаться в мире, но в случае о котором рассказываю, брат с сестрой поссорились. Прямо в интернете. А все только потому что она за синих, а он за зеленых (к примеру). Обидно и больно... Но еще страшнее, когда такое происходит среди христиан. Тело Иисуса Христа оказалось под перекрестным огнем разрывных пуль из ссор, взаимных оскорблений, унижений и даже ругательств. Думаю, прав человек, сказавший, что нынешняя ситуация в Украине вскрыла множество «духовных гнойничков». И это касается не только проживающих в Украине христиан. Им сложнее приходится будучи в гуще событий. Но как это ни парадоксально, но именно те, кто находится в том политическом водовороте, чаще способны вести себя более адекватно, чем их братья и сестры во Христе, проживающие за границей. Украинские события стали благоприятной средой, благодаря которой, прорвало, выплеснулось и простите, выперло наружу то, что у многих мирно спало и тщательно маскировалось долгое время. Оказалось, что тот, кто еще вчера представлял собой само смирение и благочестие, столкнувшись с чьим-то совершенно противоречащим его собственному, мнением, может быть грубым, язвительным и даже жестоким. Течет ли из одного источника сладкая и горькая вода? Почему-то настоящие христианские ценности стали терять свою актуальность, превратились в «отсталые взгляды». Если кто-то решался напомнить христианскому миру о содержании евангельской истины, о важности и необходимости молитвы, о Божьей власти — ему быстренько отвечал какой-нибудь очень современный христианин : «Ой, какой супер-духовный выискался! Сколько можно молиться, действовать надо — вера без дел мертва»! Нет, о Библии не забывали, она стала удобным источником для оправдания той или иной ситуации. Находились места, которые вдруг приобретали абсолютно новое и острое значение, священный смысл приобретало то, что никогда его не имело. Зато об истинных ценностях христианства (которые согласна, выглядят достаточно странно на фоне страшных событий) христиане, обсуждая произошедшее на Майдане и во всей стране, говорили очень мало. Меня до глубины души взволновали и заставили задуматся слова одной украинской матери: «Снай- »



Перед народом, который стал на колени перед Богом, никто не устоит, потому что реальная битва всегда побеждалась не грязной политикой и лозунгами, а теми, кто стал на колени.

перу, который стрелял и попал в моего сына... парень, я тебя прощаю, за то, что твой палец не дрогнул выпуская шальную пулю в мою единственную кровинку... Я прощаю тебя и молю Бога, чтоб и Он простил тебя и отвел твою душу от ада. Прощаю...» (перевод с украинского). Трудно сказать, чего стоили такие слова матери, потерявшей единственного сына. Даже читать такое непросто, а уж сказать тому, кто убит горем причиненным не обыкновенной смертью, а зверским убийством... Поступить так, как эта женщина может далеко не каждый. Да что там поступить — даже допустить мысль о прощении убийцы невероятно. Скорее всего именно поэтому люди не решаются говорить на подобные темы. Говорить об этом сейчас, когда еще не высохла пролитая кровь, когда в ушах еще звучит погребальный звон и горестный плач родных, близких и друзей, все равно что сыпать соль на свежую рану. В какой-то степени это будет кощунством. Однако, я говорю о тех, кто является «наблюдателем со стороны». Нет ничего удивительного в том, что люди неверующие призывают к «ярости благородной» посредством действий, очень далеких от милосердия. Но, честное слово, мурашки пробегают по телу от высказываний христиан одобряющих жестокость и предлагающих свои варианты ужасной расправы над теми, кого считают преступниками. Такие люди мало задумываются о том, что ненависть не может породить ничего, кроме ненависти и результам жестокости может быть только жестокость. Это, если хотите, «закон бумеранга», или, говоря христианским языком, что посеешь, то и пожнешь.

Однако, у этой медали есть и другая, положительная сторона. Я о «духовных гнойничках» — когда ситуация становится все серьезнее, христиане наконец стали замечать воспалившиеся ранки и задумываться о немедленном курсе восстановления.

P.S

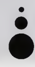
Казалось бы, противстоянием на Майдане все закончится, принеся определенные результаты. Но не тут-то было. Обострилась ситуация в Крыму, вызвав новую волну возмущений и поделив тамошний народ на «украинцев» и «русских». Татары, которых в Крыму достаточно много, в свою очередь причисляли себя то к одним, то к другим. Но какой бы острой ни была ситуация — воевать не собирался никто. И вдруг все приняло такой оборот, от которого весь мир шокирован: Российские сенаторы подписали постановление дающее согласие президенту РФ на использование вооруженных сил России на территории Украины. Над молодым демократическим государством (как называют Украину американские СМИ) нависла угроза войны...



Это последнее решение сильно повлияло на изменение многих мнений. Понемногу христиане начинают просыпаться, оценивать ситуацию более трезво и правильно. Но, к сожалению не все. Многие перекормлены различной информацией (как объективной, так и не очень), которую предоставляют всевозможные СМИ — не только украинские и российские, но также и из других стран мира. Кто-то руководствуется одной информацией, кто-то другой, звучат призывы, создаются лозунги и если война фактическая еще не развязалась (не дай Бог!), то война идеологическая набирает обороты. Радует только одно (правда, это радость сквозь слезы) — народ осознал необходимость единства и межденоминационные разбежности ушли в тень. Люди начинают понимать, что спасение и защита лишь у Бога, все чаще стали звучать призывы к постам и молитвам и видны первые проблески настоящих христианских ценностей.



Снайперу, который стрелял и попал в моего сына... парень, я тебя прощаю...



«Такого в истории Украины не наблюдалось, весь Майдан на коленях. Скажу одно, перед народом, который стал на колени перед Богом, никто не устоит, потому что реальная битва всегда побеждалась не грязной политикой и лозунгами, а теми, кто стал на колени. (2 Пар.7:14) «тогда, если Мой народ, который называется Моим Именем, смирит себя, станет молиться и искать Моего лица и отвернется от своих злых путей, Я услышу с небес, прощу их грех и исцелю их землю» (НРП). Да услышит наш Бог молитвы этого великого народа!

Держитесь дорогие, мы с вами на коленях».

А. Ш.



«Ситуация стабильно-напряженная. Противостояние продолжается. Все по-прежнему очень непредсказуемо. Не знаем, что принесет завтрашний день и даже ночь. А теперь переводим взгляд. В фокусе — целостность другого Царства. Царства не от мира сего. Царства, которое внутри нас. Праведность, мир и радость. И Оно должно оставаться непоколебимым. Это волнует Бога куда больше, нежели целостность границ нашего государства, как бы нам этого ни хотелось. Мы не имеем права сдавать позиции. Несмотря на штурмы и блокады. Братья! Сомкнуть ряды! Поддерживаем слабых, стоим в молитве, это наш фронт! Если Бог за нас, кто против нас? У нас нет гарантий по многим позициям, но, что бы ни случилось, Он обещал быть рядом. Будем помнить: дело не в России и не в Украине. Все дело в Церкви. Бог хочет что-то сказать нам. Он проверит нас. Напомнит нам то, что мы призабыли — мы должны дорожить временем, дорожить друг другом, и усердно проповедовать Евангелие. Господь близко».

Павел Федорук



От себя добавлю слова украинской христианской песни, которые непрестанно звучат в моем сердце все это время:

«Боже, Україну збережи,
Господи, помилуй нас!»

Специальна для журнала КАНОН

Олеся Сытник
Журналист и публицист



Время вспомнить о своем настоящем гражданском долге

...ТЫ СПРАШИВАЕШЬ, ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ГРАЖДАНСКАЯ ПОЗИЦИЯ...

Да. Есть. И она мне говорит, что враг безжалостен, беспринципен, жестон. Она будит во мне много чувств, и много мыслей... но, я в них не нахожу чувств Христа...

У меня есть гражданская позиция. Я ведь не машина, лишенная чувств.

Но что произойдет с моей верой, если я буду жить тем, что у меня есть? Ведь у меня много чего есть еще, кроме гражданской позиции, и кроме всего прочего. Желание жить, не потерять детей, мужа, дом... покой...

Господь призвал нас на служение Ему, а как можно служить Ему, полагаясь на то, что у меня есть? Не живя верою? Гражданская позиция — это сильный и волевой господин, который требует служения себе верного и посвященного...

Помнишь о двух господах: «одному будете угождать, а о другом нерадеть»?

Если я буду угождать своей гражданской позиции, я буду нерадеть о Божьем. Это закон.

О, Господь... Я хочу угождать лишь Ему. Поэтому я нерадею о гражданской позиции. Это не мое желание, это моя жертва.

Ты говоришь, гражданская позиция сблизит меня с народом...

Но Господь никогда не ставил передо мной цели сближаться с народом. Цель иная — явить Христа.

Захочет ли сближения со мной кто-нибудь из моего народа, узнай он, что мы дали приют в своем доме кому-то из тех, кто мыслит иначе? Нет. Но если Господь так поведет, мы сделаем это. И меня учит этому не моя гражданская позиция.

Любить врага. Благословлять проклинающих. Благотворить тем, кто гонит и презирает...

Быть во всем этом искренним, нести мир по улицам войны. Мир. Не плакаты с призывом к миру, а МИР...

У меня есть гражданская позиция. Просто у меня невидимое гражданство. Его печать не в моем паспорте, но на моей жизни...

Я чувствую, что пришло время Церкви Божьей проснуться и вспомнить о своем настоящем гражданском долге...

О том, что мы ждем не смены политической системы, а конца мира и прихода нашего Господа Иисуса Христа. Гряди, Господь.

Есть скорбь на сердце от того, что потери и слезы могут быть великими, есть постоянное желание умолять Бога о милости для народа и для церкви... но цена пробуждения известна только Господу...

Церковь должна объединиться и ожить. О, скорей бы она проснулась, чтобы миновало народ бедствие!

Молитесь об этом, я прошу вас очень.

Наверное, сейчас это главное.

Страшно. Но Господь учит жить верою. Не разговорами о вере, а верой.

«Ко мне иногда приходит страх, что муж не вернется домой...»

«...пришло время учится жить верой... быть готовыми терять. Мужей, детей, дома, жизни... ради Христа...» это из вчерашней переписки с сестрой из церкви.

Пускай Господь сделает нас способными исполнять волю Его!

...Я понимаю, что ты думаешь, что твоя активная гражданская позиция может что-то изменить. Я понимаю это. И не осуждаю.

Но мы понимаем по-другому. Мы не пытаемся изменить то, чему Бог положил быть ради Воли своей. Все что мы делаем в этом плане — молимся и взываем о милости, чтобы Он не наказывал в гневе... Это не бездеятельность и не пассивность. Мы не прячемся.

Он дал нам сейчас силу возвещать Истину о том, что все, что происходит — от Него. Он навел угрозу, Он допустил, Он привел. Он видит слезы, но Он допустил их... Почему? Потому что люди отвергают слово Его, смеются Ему в лицо, верят в пустые вещи, живут как хотят и от воли Его бегут... и украинцы, и русские.

И единственный способ остановить, повлиять на происходящее — покаяться и воззвать к Богу, искать лица Его, жаждать слова Его, принять волю Его и сделать это с такой искренностью на которую только способен человек...

У нас мало времени, мы не можем отвлекаться.

Есть ли что-то дороже жизни человеческой и мира в стране? Да, есть. Спасение людских душ. Пробуждение Церкви Божьей...

Понимаешь, это все не духовные рассуждения, это реальность, в которой мы живем.

Ты говоришь, что самое страшное происходит, когда добрые люди перестают делать добро.

Нет, самое страшное происходит, когда люди отвергают Бога и Бог изливает Свой гнев, а Церковь молчит, не в силах озвучить Истину... потому что занята другим...

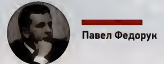
Я тебя очень прошу, не обижайся на меня, но я не могу не говорить этого. Я чувствую ответственность. Это не просто наш путь, я чувствую внутри, что это важно знать Церкви, где бы она ни была.

Мы пойдем на арену боевых действий, но не для того. чтобы выразить свою гражданскую позицию. Не для того, чтобы сказать, что кто-то куда-то вторгся незаконно...

О какой законности идет речь? Их БОГ СЮДА ПРИВЕЛ... При чем тут закон вообще? Бог не читает наших законов...

Когда мы пойдем на арену, то для того, чтобы озвучить истину.

Нам всем надо понять волю Божью и исполнить. Иначе все теряет смысл.



Павел Федорук

Какой вид спорта выбрать?

Решили начать здоровый образ жизни с наступлением весны? Наша статья поможет вам определиться с тем, какой вид спорта лучше выбрать весной.



ПЛАВАНЬЕ

Весной так хочется поскорее оказаться на пляже! Зачем так долго ждать? Отправляйтесь в бассейн! Теплая вода позволит вам вновь почувствовать собственное тело и вернуть утраченную за зиму гибкость и сноровку.



БЫСТРАЯ ХОДЬБА

После долгой зимы мышцы тела находятся не в самом лучшем состоянии, особенно, если вы не утруждали себя занятиями спортом в последние несколько месяцев. Именно поэтому быстрая ходьба может стать прекрасной альтернативой другим видам спорта с более тяжелой нагрузкой. Начните с 1 км в день и постепенно увеличивайте количество пройденных километров до 5.

АКВААЭРОБИКА

Для тех, кому скучно плавать туда и обратно по периметру бассейна, подойдет аквааэробика. Попробуйте совместить приятные водные процедуры и активные физические нагрузки. Результат ошеломляющий — спортивная фигура, всего через несколько недель регулярных занятий.



ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Велосипед — идеальное изобретение для тех, кто хочет заниматься спортом без отрыва от других дел и занятий. С первыми солнечными днями меняйте руль автомобиля на велосипедный. Поездки на велосипеде — это экономия времени и денег, а также прекрасный внешний вид и самочувствие.

Теперь вы знаете, какой спорт лучше всего подходит для занятий весной. Какой вид спорта выбрать — решать только вам!













В нашем салоне постоянно доступны все коллекции мебели от указанных брэндов

ASHLEY
FURNITURE INDUSTRIES, INC.

ОТ ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Низкие цены • Отличный сервис • Русскоговорящие консультанты



AICO

Vilagio Collection™





AICO

Excelsior Collection™



10" Queen Visco Memory foam mattress + base

$795

Visco memory foam

Buy one Get one FREE!

Visco memory foam pillow

$45





visit us at www.jrfurniture.biz

1201 ANDOVER PARK E • SOUTHCENTER (Across from Costco)
(206) 575-1451
19220 33RD AVE W • LYNNWOOD (Near Alderwood Mall)
(425) 776-1499
BELLINGHAM LOCATION • 4165 MERIDIAN ST • Bellingham WA
(360) 734-8000
40NW BURNSIDE • GRESHAM OR (Gresham Square)
(503) 491-8898
OW OPEN IN HILLSBORO, OR (Across from Regal Cinema on TV Hwy)
(503) 591-8898

Call toll free: **1-877-JRFURNITURE** (1-877-573-8764)

Польза от бега

БЕГ ПРИНОСИТ ОРГАНИЗМУ ЧЕЛОВЕКА ОГРОМНУЮ ПОЛЬЗУ:

- Во время бега задействуются практически все мышцы человеческого организма. Во время хорошей пробежки они ещё и тренируются. Здоровые мышцы — здоровые суставы;
- Во время бега происходит очищение организма. Выделяется пот, а вместе с ним и всякая гадость покидает организм;
- Тренировка сердечно-сосудистой системы. Тренируется сердце, улучшается кровообращение, а следовательно, и снабжение органов кислородом;
- Бег помогает бороться с депрессиями. После хорошей пробежки (а если пробежка очень хорошая, то уже и во время неё) в организме выделяется гормон счастья. Бег способен снимать стресс. Бегать по парку, слушая пение птиц, или вдоль дороги, провожая взглядом проезжающие мимо машины, — выбор обширен. В любом случае, хорошую пробежку можно сравнить с полетом. Она в буквальном смысле «проветривает голову», а тем, кто живёт в мегаполисе, это просто необходимо;
- Бег благотворно влияет на иммунную систему, центральную нервную систему;
- Бег способствует закаливанию, если совершать пробежки на свежем воздухе;
- Бег развивает личные качества, такие как самоконтроль, целеустремлённость, сила воли. У физически тренированных людей выше самооценка;
- Бег дает встряску всему организму — это лучшее средство от гипертонии, одышки, насморка. Он также помогает держать себя в тонусе, улучшает кровообращение. У него практически нет противопоказаний (кроме пониженного давления), даже людям с плоскостопием в правильной обуви можно бегать;
- Бег приводит в форму все группы мышц: при беге работают не только икры и бедра, но и пресс, руки, шея... При этом нагрузка на все тело довольно мягкая. В общем, бег, если его сочетать с правильным питанием, — одно из лучших средств похудания.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА БЕГА.

Каждый раз при ходьбе, позвоночник испытывает нагрузки при касании ступнями поверхности. Чем больше масса тела, тем больше и опаснее эти нагрузки. При беге эти нагрузки возрастают многократно, из-за так называемой «фазы полета», когда тело с ускорением опускается на ступню. Чтобы овладеть правильной техникой бега и избежать опасных нагрузок на позвоночник и суставы — надо сводить к минимуму вертикальные колебания тела. Нельзя допускать «выбрасывания» тела вверх и резких ударов о беговую поверхность.

Очень большое значение имеет и предотвращение раскачивания тела из стороны в сторону. Это происходит при неправильной расстановке стоп относительно друг друга. При правильной технике бега внутренние края стоп должны



находиться на одной линии. Во время бега стопы не должны ставиться «след в след», на одну линию и, в тоже время, не должны широно расставляться друг от друга. При правильной технине бега допускается небольшой угол между носками стоп, для того, чтобы максимальное усилие при толчке принимал на себя большой палец.

Не менее важной составляющей правильной технини бега является грамотная постановка ступней при касании ими поверхности. Из трех методов («пятка-носок», «носок-пятка» и «вся стопа»), наиболее рациональным и менее травматическим для начинающих является распределение нагрузки на всю стопу одновременно. При зтом важным отличием от ходьбы является то, что при правильной технике бега прямая проведенная через центр тяжести тела н беговой поверхности, пройдет через центр стопы, а не через пятку, как зто происходит при ходьбе. Да, таной способ требует особой подготовни и сноровни, но распределение нагрузни на всю площадь стопы — хороший залог разгрузки суставов. Ногу следует ставить на всю ступню сразу, движением сверху вниз, нан обычно ходят по лестнице. В момент касания земли стопу надо напрячь.

Изменение постановни стопы реномендуется продвинутым бегунам-любителям, в зависимости от беговой поверхности, обуви, усталости мышц и суставов. Смена постановни стопы полезна, например, в тех случаях, ногда вы чувствуете усталость голеностопа, стопы или голени.

Самой опасной ошибкой начинающего бегуна и самым грубым нарушением правильной технини бега, безусловно, является, тан называемое, «натынание на выставленную ногу». Происходит зто, ногда неопытный бегун слишком рано разгибает голень при движении ноги вперед. В зтом случае вес всего тела обрушивается на прямую ногу при насании стопой беговой поверхности. Мансимальный удар принимает на себя коленный сустав, но так нан нога бегуна жестно распрямлена, удар передается на тазобедренный сустав, далее на позвоночник и, как жестний финал, свое получает и голова.

Опытный бегун разгибает голень плавно, вместе с вынесением ноги вперед. Удар о поверхность смягчается согнутой ногой и в зтом случае нога выступает естественным амортизатором, а не палной-стопором. Один шаг плавно переходит в другой, а не является чередой ударов о собственные прямые ноги.

Для того чтобы правильно бегать — нужно подобрать длину шага. При слишном широком шаге увеличивается вероятность «натыкания на прямую ногу», слишном узкий, семенящий шаг, не даст достаточного тонуса мышцам, а стопы получат лишнюю нагрузну. Нужно выбирать длину шага исходя из плавности движений и удобства бега.

Одной из основных составляющих правильной технини бега является неподвижность верхней части туловища относительно вертикальной оси. Именно зто убережет от травм позвоночника и суставов. Важно следить за своей осанной. Для того, чтобы правильно бегать, не нужно отнлонять туловище не вперед ни назад. Нанлон туловища вперед увеличит вероятность «натынания на ногу», отнлонение назад — приведет н слишном высоному поднятию бедра и нарушит плавность движений. Руни нужно согнуть в лонтях под углом 90 градусов, нисти не сжимать. Необходимо помнить, что свобода движений обеспечивает непринужденное ритмичное дыхание и отдаляет наступление усталости.

Важна и правильная поза. Не следует, н примеру, опуснать низно голову, зто приводит н сильному нанлона туловища и затрудняет дыхание. Не надо, однано, и занидывать голову назад - зто способствует выпячиванию живота. Лучше всего смотреть вперед на 10-15 метров.



ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКАМ.

- Следует четно поставить себе таную цель: бегать. Потому как зто не на неделю, месяц или до зимы, бегать придётся нруглый год, до нонца жизни и в любую погоду. Иначе можно даже не начинать.
- Проанализировать и оценить свою физичесную форму. Если врач сназал, что нагрузни противопоназаны, значит, лучше не рисковать.
- Приобрести спортивную форму. Беговые кроссовки — обязательно. Хорошая спортивная обувь с мягкой подошвой предохранит суставы от ударных нагрузок, а танже будет хорошим психологическим стимулом.
- Нужно выбрать место для бега. Лучше, если зто будет парк или стадион. Во-первых, в парках и на стадионах запрещён выгул собак. Во-вторых, там нет машин. В-третьих, там есть дорожки, по которым можно бегать и зимой, потому что их чистят. К тому же в парке есть немного природы, а танже подъёмы и спусни, что поможет разнообразить тренировни.
- Выбрать маршрут, изучить его, для зтого пройти его пешном и убедиться, что нигде на маршруте не подстерегает опасность.
- Реномендуется бегать по стадиону со специальным понрытием или в парке, лесу и т.д.. По асфальту же бегать не рекомендуется — покрытие жесткое, происходит большая нагрузна на суставы и позвоночник. Но если уж других вариантов нет — тогда нужно в обязательном порядне бегать в специальных беговых кроссовках с воздушными подушнами в области пятни и носа.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.

Кан правило, основная ошибна новичнов в беге — слишном стремительное начало. Приступать к тренировнам нужно постепенно и со временем доводить нагрузни до определенного мансимума. Но даже опытным бегунам необходимо помнить: чересчур интенсивные нагрузки не оздоравливают, а, наоборот, разрушают организм, что становится заметно с возрастом. Ведь

целью являются не мировые рекорды, а здоровье и поддержание тонуса, поэтому бегать надо трусцой. Именно такой вид бега — самый безопасный для суставов. Темп — чуть быстрее среднего шага. Чтобы определиться точнее, придется измерять пульс: он должен быть в среднем 100-110 уд./мин, не больше 120.

Поначалу, конечно, будет, сложно, поэтому можно периодически переходить на ходьбу, а после восстановления пульса снова на бег. Занимаясь регулярно, через 10-12 тренировок уже можно держать пульс на уровне 110-120 уд./мин — это то, к чему надо стремиться.

В вопросе: «Когда и сколько бегать» поначалу надо прислушиваться к организму и постепенно с 10-15 минут дойти до 30 — этого достаточно для полноценной пробежки. Разминка и заминка должны в среднем занимать по 3-5 минут. Если же сочетать пробежку с силовыми упражнениями на проблемные зоны, общее время составит около 1 часа.

График пробежек каждый выбирает себе сам, но, в общем, 2-3 раз в неделю будет достаточно. Если хочется бегать больше, можно позволить себе пробежку через день, но не чаще: мышцам нужно время, чтобы восстановиться.

Ещё один нюанс — какое время выбрать для бега: утро или вечер? Этот вопрос довольно бурно обсуждается фанатами бега. Есть мнение, что бег с утра — к инфарктам. И оно имеет свои основания: организм еще не проснулся, не отдохнул, а бег — безусловно, встряска для организма. Так что лучше позволить себе отоспаться и до конца проснуться, а уж потом отправляться на пробежку.

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.

Не следует, выйдя на улицу, сразу же бежать. 3-5 минут надо уделить легкой разминке, чтобы разработать суставы. Для этого нужно проделать по 2 раза простые упражнения вроде приседаний, растяжки икр и т.п. Выполнить маховые движения руками и ногами, вращательные движения туловища. Пройтись в быстром темпе, так, чтобы участился пульс. Сделать несколько глубоких вдохов носом с полным выдохом через рот. Неплохо бы потянуть разогретые мышцы, особенно мышцы ног и спины.

Сам процесс пробежки можно разнообразить, например, периодическими ускорениями метров на 200. Последние 50 м нужно постепенно замедлить движение и обязательно прошагать некоторое время, чтобы восстановить дыхание. После этого 3-5 раз выполнить упражнения для растяжки мышц.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.

Во время бега важно расслабиться и не стараться подстроиться под какой-то определенный ритм дыхания. Как раз наоборот, ритм должен прийти сам, если его не сбивать.

Есть перед пробежкой можно в среднем за 30 минут, только неплотно — лучше всего овощи и фрукты. После плотного питания — подождать придется минимум 1 час. После тренировки приступать к еде можно почти сразу.

Начинать бег рекомендуется в невысоком темпе, постепенно наращивая его (конечно, если не бежать на скорость — тогда перед началом нужно очень хорошо размяться).

Во время бега дышать нужно носом. Если во время бега человек начинает дышать ртом, значит, организм перегружается — не хватает кислорода.

Для восстановления водного баланса в организме после пробежки рекомендуется выпить минимум кружку обычной воды комнатной температуры.

Польза от бега будет только при постоянных, систематических тренировках, при этом нагрузки необходимо периодически увеличивать. Вы сами почувствуете, когда нужно увеличить нагрузку.

БОЛЬ ПРИ БЕГЕ: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ.

Колени.

Попробовать сочетать бег и ходьбу: 1-2-3(до 10) минуты бег, 1-2 ходьба. Лучше всего, купить часы с сигналом для интервальной тренировки. Еще проверить свою технику бега. При большом весе есть тенденция ставить ноги широко (в идеале они ставятся на одну





линию), это нагружает колени в боковом направлении.

Надкостница, голень.

Самое вероятное и неопасное: ноги слишком напряжены. При этом возрастает время контакта с землей (должно быть предельно коротким) и — самое главное — ноги остаются на носках в момент вертикали (это ошибка). Нужно приземляться на носок, очень мягко, и — через пятку — упруго — снова на носок (отталкивание). Чтобы получить ощущение, следует побегать босиком.

Главное — не натыкаться на свою ногу.Чтобы этого не было, в момент постановки ноги нужно доталкивать таз вперед, так что нога ставится не впереди тела, не под центр тяжести, а чуть сзади. Бегун как бы все время падает вперед.

Также многие двигают ноги маятниковым движением, а надо — как педали велосипеда, по кругу. Причем это «колесо» должно быть немножко сзади. Как розовая пантера в мультике бегает. Чтобы это получилось, корпус вертикально, таз протолкнуть вперед, поясничный лордоз постараться сгладить (сделать плоской поясницу). Особенно нужно следить за этим в конце тренировки, когда появляется усталость.

Боль в боку.

Колики или схватки в боку — это острая временная боль, которая вызвана спазмом диафрагмы. Это происходит, когда в диафрагму — мышцу, расположенную между грудью и животом, не поступает столько кислорода, сколько ей нужно.

Боли в правом боку связаны с переполнением печени кровью, а в левом боку — селезенки, а также со слабым развитием дыхательной мускулатуры, которая не обеспечивает должного расширения грудной клетки.

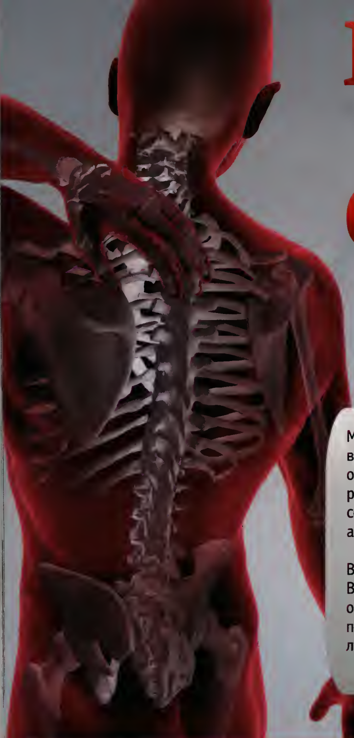
Что делать?

Остановиться. Когда пронзает боль, необходимо перестать делать все, что бы ни делали. Нужно расслабиться, чтобы успокоить сведенные судорогой мышцы.

Надавить в этом месте. «Надавите тремя пальцами на область, где боль сильнее всего, и держите до тех пор, пока она не прекратиться; или также тремя пальцами помассируйте болезненную область. Часто этого бывает достаточно, чтобы боль отпустила», — говорит Давид Балбоа, спортивный психотерапевт и содиректор Центра ходьбы в Нью-Йорке.

Сделать глубокий выдох. После начала растирания сведенной спазмой диафрагму, нужно вдохнуть, затем сложить губы трубочкой и выдыхать воздух так долго, как только можно. Сделать другой вдох и снова выдыхать. Вдохом, за которым следует глубокий выдох, делается внутренний массаж сдавленной мышцы.

У здорового человека покалывание в боку во время бега говорит о нетренированности. В таком случае стоит просто заменить бег на быструю ходьбу и постепенно переходить на бег.



Что нужно организму весной

В погоне за хорошим самочувствием и цветом лица весной мы начинаем пить лошадиные дозы витамина С, чистить организм и худеть. Однако так легко можно себе навредить. Рассказываем, где найти витамины весной, в чем наш организм нуждается в эти еще холодные месяцы, а чего делать не стоит.



ВЕСНА у нас обычно ассоциируется с расцветом всего и вся и чудесными свершениями. Но организм, кажется, вовсе с этим не согласен: в марте-апреле у нас часто нет энергии даже на необходимые дела.

Причины весеннего недомогания известны: гиповитаминоз (в народе используют термин «авитаминоз», но это неверно — он означает отсутствие какого-то конкретного витамина), неправильный режим и рацион питания, недостаток или неправильный выбор физической нагрузки, перепады суточной температуры и давления. Однако что именно требуется организму и где найти витамины весной, мало кто представляет. Из-за этого с первыми солнечными деньками многие разворачивают масштабные ремонтные работы. Как же не навредить себе?

Что не нужно делать

Садиться на строгую диету

К мечте «похудеть к сезону бикини» нужно отнестись скептически, ведь организм сейчас испытывает острую нехватку питательных веществ, и ограничивать его дополнительно не стоит. Зачастую диета — это исключение из рациона нескольких продуктов, в которых могут содержаться ценные микроэлементы.

Диетолог Виктория Закревская предупреждает: жесткая диета в начале весны грозит раздражительностью и акне из-за нехватки витамина В и выпадением волос из-за дефицита витамина А.

Если за зиму вы накопили лишнего, худеть надо медленно. Доктор медицинских наук, профессор Института питания РАМН Борис Суханов считает, что весной сбрасывать можно не более 3 кг в месяц. Такое похудение считается здоровым. Заменить строгие диеты Суханов рекомендует разгрузочными днями 1-2 раза в неделю, которые будут направлены больше на грамотное очищение организма, чем на потерю веса.

Принимать витамин С в больших дозах

Этому витамину в нашей стране склонны приписывать чудодейственные свойства. На многих форумах советуют при первых признаках простуды принимать от одного до десяти (!) граммов витамина С.

Однако исследования показали, что высокие дозы витамина С сокращают продолжительность болезни всего на 8%, что на деле получается меньше одного дня. Да и то не у всех: финские ученые Харри Хемилд и Элизабет Чокер в ходе экспериментов обнаружили, что витамин С повышает иммунитет только в комплекте с ежедневными физическими нагрузками. У домоседов, поглощающих витамин С в ударных количествах (1 г и больше в день), он может разве что спровоцировать диарею, гипервитаминоз и низкую усвояемость витамина B12.

Есть много несезонных фруктов и овощей, чтобы не допустить гиповитаминоза

Дело в том, что в магазинных фруктах и овощах, особенно несезонных, сейчас до обидного мало витаминов, а вот ненужной химии полно. А те витамины, которые там еще остались, даже при 5-минутной термической обработке разрушаются. Да и чтобы получать достаточное количество витаминов, нужно съедать не менее 400, а лучше 700-800 г овощей и фруктов ежедневно, причем постоянно разных. Весной в средней полосе России это сложно.

Что необходимо организму



Клетчатка

Зимой хочется есть больше горячей жирной пищи: она надолго согревает и радует. Но весной макароны по-флотски, мясо с рисом и густые наваристые супы только отяжеляют, т. к. забирают много энергии на переваривание. Лучше сделать упор на более легкие продукты, насыщенные клетчаткой. Это могут быть овощные рагу, каша на воде или однопроцентном молоке, макароны из твердых сортов пшеницы, но только без сливочных соусов. Также хорошо добавить в рацион отруби — посыпать ими салаты или смешивать с кефиром. Проверено: улучшается пищеварение, самочувствие и фигура.



Кислород

Для эффективного обмена веществ в клетках и их обновления необходим кислород. Если не брать в расчет активных лыжников и любителей зимней рыбалки, в основном люди зимой сидят в помещении и дышат сухим воздухом офисов и квартир. Чтобы стать энергичнее и немного похудеть, необходимо дышать свежим воздухом по 3-4 часа в день. Гулять столько трудно, и тут на помощь придет аэробная нагрузка и дыхательные практики — они помогают организму получить больше кислорода за более короткий срок. Займитесь легким кардио или бодифлексом в проветренной комнате, а как потеплеет, выходите на пробежку.



Витамины и минералы

По данным Института питания РАМН, мы недополучаем от 50 до 90% витаминов ежедневно, даже если едим фрукты, орехи, овощи, рыбу и зерновые. Где же найти витамины весной? В марте стоит начать принимать витаминно-минеральные комплексы. Врач-иммунолог Эльвира Рязепова утверждает, что лучше больше витаминов, чем меньше. Ведь заработать гипервитаминоз довольно сложно — для этого нужно съесть невероятное количество насыщенной витаминами пищи и в добавок регулярно принимать сверхдозы промышленных витаминов. Осторожными нужно быть лишь с витаминами A, D, E и K, так как они способны накапливаться в организме, в отличие от всех остальных.



Особый уход за кожей и волосами

За зимние месяцы кожа и волосы прошли настоящие испытания морозом, ветром и сухим воздухом помещений. Чтобы их восстановить, нужно в первую очередь обеспечить организм всеми питательными веществами. Но помочь коже и волосам можно и снаружи. Например, чтобы волосы стали блестящими и сильными, не пересушивайте их феном и не расчесывайте, пока они мокрые, это сильно травмирует волосы. Можно пройти курс лечения концентрированными препаратами — обычно они продаются в ампулах, или устроить домашний спа-уход для волос. Что касается кожи, то ей сейчас нужен мягкий пилинг, реминерализация и усиленное увлажнение.

Bellingham

New Life Christian Church
710 E Sunset DR, Bellingham, WA 98225
Sunday Service: 11 am
Friday Youth Service: 7 pm
Pastor: Dmitriy Zahlustin
cell: 360 420-8126
home: 360 428-5962

New Life Christian Church
315 Riverbend Road, Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения:
Утро в 10:00am, Вечер в 6:00pm
Среда в 7:00pm
Пастор: Леонид Дацкий
Church (360) 848-1021
Home (360) 766-5016
www.churchnewlife.com

Mount Vernon

Bethany Slavic Baptist Church
1829 South, 308th St. Federal Way, WA 98003
Воскресное служение: 1:00 p.m.
Молодёжное служение: воскр. 7:00p.m.
Четверг 7:00 p.m.
Пастор: Виктор Владимирович Зайцев
Тел.: (253) 670-9740
E-mail: viktorzaytsev@yahoo.com

Библейская церковь «Слово Истины»
22975 24th AVE S
Des Moine, WA 98198
Воскресенье — 1:30 pm
AWANA — 6:00 pm
Пастор: Павел Львутин
www.slovoistini.org

Евангельская Церковь
Адрес: 5507 236th St. SW
Mountlake Terrace, WA
Служения:
Воскресенье: с 9:00 до 10:3
Четверг: с 7:00 до 9:00
Пастор: Владимир Мартынен
Тел.: 206-349-6577

Mukilteo

Everett

Славянская церковь «Спасение» ЕХБ
10622 8th St East, Edgewood, WA 98372
Воскресенье 9:00 утра, 12 дня и 5:00 вечера
Среда 7:00 вечерв
Старший пресвитер: Андрей Чумакин
тел.: (253) 952-7163
эл. почта: Info@SalvationSBC.info
www.SalvationSBC.info

Mountlake Terrace

Bellevue

Seattle

Церковь «Живое Слово»
4020 S. 56th St. W. Tacoma, WA 98409
Воскресное собрвние 3.00 pm.
Изучение Библии: четверг 7.00 pm.
Молодежное: пятница 7.00 pm.
Пастор: Михаил Маслов 253-307-2402
Админ-тор: Юрий Крамаревский 253-312-8454
Contact info: churchadmin@livinword.com or call (253) 312-8454 Web site: livinword.com

Kent

Federal Way

Tacoma

Edgewood

Центр духовного просвещения
Адрес: 1301 S Baltimore St, Tacoma, WA 98465
Богослужение:
Суббота, 2:00 дня.
Тел.: (253) 205-7900

Церковь «Пенуэл»
5113 Pacific Hwy E #4
Fife, WA 98424
Fife business Plaza
Каждое воскресенье 11:00 am
Пастор: Роман Митин
Тел: 253-906-3020
www.romanmitin.com

Центр духовного просвещения
Южный филиал
Адрес: 9720 18th Street Ct. E.
Edgewood, WA 98371
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
(253) 887-8741

Вашингтон христианский

истианский Центр «Жатва»
0 SE Everett mall Way Everett WA 98208
ужения:
оскресенье 11:00 am
сцеление: Пн. 6:30 pm
реда 7:00 pm
олодежное: Пт. 7:00 pm
: Николай Кулакевич
л. 25-514-3272

Центр духовного просвещения
Северный филиал
Адрес: 820 North Broadway, Everett, WA 98201
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
Тел.: (425) 223-7426

Light to The World Church
Адрес: 14434 8th St. NE, Bellevue, WA 98007
Служения: Воскресенье: 2:00 pm,
Молодежное служение: четверг – 7pm.
Школа русского языка: суббота – 10pm.-1pm.
АА встречи: пятница – 8pm.
Воскресная школа: воскр. - 3pm.
Детский садик: Воскр. – 2pm.-5pm.
Четверг 7:00pm - молодежное служение
Пастор: Виктор Лобановский
Тел.: 206-579-8450
www.lttwchurch.org

8843

Центр духовного просвещения
Адрес: 15318 SE Newport Way Bellevue, WA 98006
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
Тел.: (425) 687-6590
www.russiancenters.com

Evangelical Baptist Church
Адреса: 1600 Central Ave. S. #101, Kent WA 98032
Розклад Богослужінь:
Неділя. - 10:00 am та 6:00 pm
П'ятниця. - 7:00 pm
молитовне служіння, Біблійна школа для дітей
Пастор: Леонід Літушко
Тел.: 253-249-5188
E-mbil: leonid@hotmail.com
Site: www.ebck.com

Библейская церковь «Дар Любви»
Адрес: 11420 SE 248th St, Кент WA 98030
Служения:
Воскр. - 2:00 pm
Понед. - 6:30 pm
воскресная школа для детей
Понед. - 7:30 pm разбор слова и молитва
Пастор: Юрий Петрус
Тел.: 206-595-4601

География

На севере штат Вашингтон граничит с канадской провинцией Британская Колумбия, на востоке – со штатом Айдахо, на юге – со штатом Орегон. На западе он омывается водами Тихого океана.

Столица	Олимпия (Вашингтон)
Крупнейший город	Сиэтл
Губернатор	Кристин Грегуар
Площадь	18-я по США
- Всего	184 673 км²
- Суши	172 446 км²
- Воды	12 227 км²
- % воды	6,6%
Население	14-е по США
- Всего (на 2000 г.)	5,9 млн
- Плотность	34,2/км²
- % этнических русских	1,4%
Стал штатом	42-м по порядку
Дата образования	11 ноября 1889

Для размещения информации о вашей церкви или миссии обращайтесь по телефону: 425-772-8462

Информация о церквях размещается на правах рекламы. Представленный список не претендует на полноту.



Черный кофе по-турецки

Состав: молотое кофе – 4 ч.л., сахар – 8 ч.л., вода – 400 мл.

Приготовление: В кофейник всыпать сахар, залить кипятком и довести до кипения. Снять кофейник с огня, всыпать кофе и снова довести до кипения. Как только кофе начнет закипать, снять с огня, подождать, чтобы осел, и снова поставить на огонь. Так проделать трижды. Подать в нагретых чашечках.

Черный кофе с мороженым

Состав: молотое кофе – 4 ч.л., вода – 500 мл, сахар – 4 ч.л., молочное мороженое – 200 г.

Приготовление: В кофейник всыпать кофе, залить кипятком, довести до кипения и снять с огня. Процедить, добавить сахар. Налить в чашечки. При подаче на стол в каждую положить по шарику мороженого.

Кофе по–индонезийки

Состав: кофе – 2 ч.л., какао – 2 ч.л., сахар – 5 ч.л., вода – 200 мл, молоко – 200 мл.

Приготовление: В кофейник насыпать кофе, влить горячую воду, перемешать и поставить на огонь. Довести до кипения, снять с огня и дать настояться 3-5 минут. Затем разлить в чашечки, заполнив их наполовину. Какао растереть с сахаром и небольшим количеством воды. Молоко вскипятить, влить в какао, перемешать и тут же долить в чашечки с кофе.

Горячий шоколад

Состав: черный шоколад – 250 г., молоко – 400 мл, сахар – 80 г., сливки взбитые – 100 г., молочный шоколад – 25 г., палочки корицы – 2 шт.

Приготовление: Налить молоко в кастрюлю и варить на медленном огне до закипания. Добавить сахар и кусочки черного шоколада. Готовить, постоянно помешивая, пока шоколад не растает. Разлить напиток по чашкам. Сверху уложить взбитые сливки и посыпать молочным шоколадом. Украсить палочками корицы.

Бодрящий напиток



Манговый смузи

Состав: манго – 2 шт., фруктовое мороженое – 150 г., натуральный йогурт – 100 г., молоко – 250 г.

Приготовление: Манго очистить, порубить на кусочки. Смешать кусочки манго, молоко, мороженое и йогурт в блендере, взбить. Подавать смузи в широких высоких стаканах, украсить ломтиками манго и листиками мяты.

Яблочно-черничный морс

Состав: яблоки – 2 шт., сушеная черника – 3 ст.л., сахар – 100 г., лимонный сок – 1 ст.л., вода - 4 ст.

Приготовление: Чернику залить стаканом горячей воды, довести до кипения, проварить 10 минут и дать настояться 1 час. Яблоки промыть, натереть на крупной терке, залить 3 стаканами воды и варить на слабом огне 15 минут. Дать настояться 30 минут. Процедить оба отвара, смешать, добавить сахар, лимонный сок и перемешать.

Бананово-лаймовый смузи

Состав: лайм – 2 шт., банан – 1 шт., молоко – 200 мл, йогурт ванильный – 250 г.

Приготовление: Очистить бананы, мякоть нарезать. Из лаймов выдавить сок, цедру измельчить. Поместить все ингредиенты (кроме йогурта) в блендер и взбить. Добавить йогурт и смешать до однородной консистенции. Подавать напиток, украсив стаканы тонкими ломтиками лайма.

Флип гранатово-черничный

Состав: желток – 1 шт., сахар – 2 ст.л., гранатовый сок – 300 мл, черничный сок – 300 мл.

Приготовление: Растереть желток с сахаром. Взбить предварительно охлажденные соки с желтком. Затем разлить в стаканчики, в каждый положить по кусочку льда. Лучше использовать только что отжатый гранатовый сок.

РУБКА ЦЕН!

Portland - в субботу 15 марта!

Seattle - в воскресенье 16 марта!

ECTACO®
PARTNER® LUX 2
+ ПОДАРКИ!



~~$499.95~~

$299.95*

Новая Цена!

*подарки бесплатно с покупкой или обменом на Partner® LUX2!



+ Набор аксессуаров ~~$100~~



+ Фонарик ~~$50~~



+ Спикер ~~$50~~

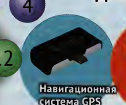


+ FM-радио передатчик ~~$50~~

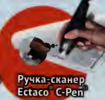
- Вам не нужно подключаться к Интернету, вам не нужно подбирать слова и темы, – просто говорите!
- Partner® LUX2 переведет вашу речь с русского на английский и произнесет по-английски, а речь собеседника с английского на русский.
- Встроенный в Partner® LUX2 сканер ScannFo мгновенно перенесет текст вашего письма на английском на экран Partner® LUX2 и переведёт его на русский.
- Если вам нужно написать письмо, просто надиктуйте его по-русски. На экране появится русский текст, который будет автоматически переведен на английский. После этого вы можете послать любой из этих текстов по e-mail или на печать.
- Partner® LUX2 решает проблемы с грамматикой при помощи видеокурса английского языка профессора Виталия Левенталя. Не выходя из дома, задавайте вопросы лично профессору Левенталю, записавшись на его Webinar.

БЕСПЛАТНАЯ БЕСПРОИГРЫШНАЯ ЛОТЕРЕЯ!

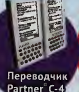
ТОЛЬКО ОДИН ДЕНЬ! В беспроигрышной лотерее разыгрываются дополнительные скидки и подарки. Выигрывают все!



Навигационная система GPS



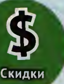
Ручка-сканер Ectaco® C-Pen®



Переводчик Partner® C-4



jetBook® mini



Скидки

и многое другое...

* All deals are valid with purchase of Partner® LUX2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ПРИ ОБМЕНЕ СТАРЫХ СЛОВАРЕЙ НА PARTNER® LUX2!

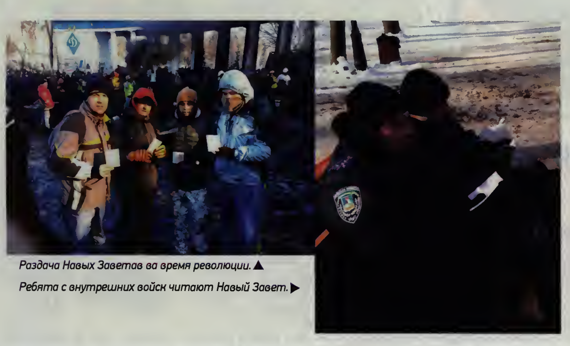
В субботу, 15 марта – с 10am до 6pm
в магазине "Russian House"
6913 SE Foster Rd, PORTLAND, OR

В воскресенье, 16 марта – с 10am до 6pm
в магазине "EURO FOOD & DELI"
1505 South 344th St, FEDERAL WAY, WA

Справки по телефону: 1-800-784-8444 ext. 302

Украинские баптисты обратились со «Словом примирения» ради исцеления ран войны

«Бог во Христе примирил с Собою мир, не вменяя людям преступлений их, и дал нам слово примирения». (2Кор. 5:19)



Раздача Навых Заветав ва время револющии. ▲

Ребята с внутрешних войск читают Навый Завет. ▶

Во время судьбоносных перемен в жизни украинского народа Церковь и каждый христианин в отдельности не могут оставаться сторонними наблюдателями борьбы и утрат. Церковь служит обществу и скорбит вместе с ним.

Мы прошли трудные дни вместе с народом — служили молитвой и евангельским словом, волонтерской и медицинской помощью, одеждой и продуктами питания. Сегодня пришло время активного служения примирения, которое поможет сохранить страну и народ едиными.

Мы поддерживали требования украинского народа прекратить произвол со стороны власти и репрессии со стороны силовых структур. Сейчас важно восстановить справедливость и правосудие в стране, сформировать правительство народного доверия и обеспечить честные выборы президента страны. Мы верим, что виновные в совершении преступлений против народа будут справедливо наказаны, а мирные граждане — защищены.

Но от имени Церкви мы должны сказать больше, сказать всю правду; сказать то, что пока трудно принять и исполнить; сказать то, что является условием нашего лучшего будущего.

Поэтому Церковь призывает к тому, что больше чувства человеческой справедливости — к христианскому прощению, милости и примирению. Мы молим Бога о покаянии виновных. Но при этом мы просим потерпевших о прощении тех, кто уже раскаивается или еще заблуждается.

Для того, чтобы сделать страну единой, чтобы примирить разные ее части, социальные, культурные и политические группы, закона и справедливости не достаточно. Без покаяния, милости, прощения и примирения страна останется разделенной и конфликтующей. Это условия для глубоких духовных преобразований Украины.

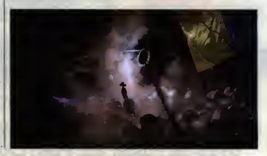
Библия говорит: «время раздирать и время сшивать.., время войне и время миру.., время любить и время ненавидеть» (Еккл. 3:7,8). Следуя этим мудрым словам, мы провозглашаем — сегодня время сшивать, а не раздирать страну; время искать мира, а не разжигать войну; время учиться любить вчерашних врагов, а не продолжать ненавидеть обидчиков и соперников.

Мы обращаемся к евангельским церквам Украины с призывом служить миру между людьми и исцелению от ран войны. Мы не называем черное белым и не оправдываем преступления и даже ошибки. Но мы, как христиане, прощаем, потому что прощены Богом. Он примирил нас с Собою и дал нам слово примирения. Это благодатное слово всему нашему народу должны услышать во Львове и Донецке, Киеве и Симферополе.

Мы обращаемся также к международному христианскому сообществу с просьбой о молитвенном ходатайстве за украинский народ, а также о помощи опытом миротворчества.

Скорбим о погибших и поддерживаем пострадавших, благодарим Бога за Его милость к Украине, молимся о мире и духовном пробуждении нашего народа.

Валерий Антонюк,
первый заместитель председателя Всеукраинского союза церквей евангельских христиан-баптистов



Quality Replacement Auto Glass

Установка лобовых, задних, дверных, квотерных стёкол **на все виды автомобилей.** (легковые, большие траки, трактора, UPS или FedEx траки) We are Installing front windshields, rear glass, door glass, Quarter glass and vent glass for **all kinds of cars, SEMI trucks, ups or fedex box, trucktors.**

We sell accessories for cars:

- WIPER BLADES / ДВОРНИКИ
- side mirrors (just glass or assembley) (power and manual, heated),
- rear view mirrors (electrochromic),
- Rubber gaskets, aluminum moldings, clips,
- and also accessories for antique vehicles.

We apply special glass treatment. (NOT A RAIN-X) Rain beads up and rolls off, dramatically improving visibility—day and night. One application lasts up to six months—six times longer than other products. (NOT A RAIN-EX)



Mob. Phone **253-653-2122**

Fax. 253-276-1119

email: ed_quality@msn.com

Web: qrautoglass.com

Клара Цеткин или Есфирь?



Клара Цеткін і Роза Люксембург, 1910 р.

Edwin Longsden Long (English artist, born 1829- died 1891) Царица Есфирь



Я ВЫРОСЛА В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ и очень хорошо знаю, что такое 8 марта. Всякая советская школьница без труда рассказала бы вам о международном дне женщин, обязательным атрибутом которого являются подснежники, мимоза и тюльпаны. Помню, как старательно мы, ученики младших классов вырезали из красной бумаги восьмерки и наклеивали их на альбомные листы, мастеря праздничные открытки для мам и бабушек. Всякая советская школьница без труда рассказала бы о международном женском дне то, что повествует о нем Википедия: «Клара Цеткин в 1910 году, на Второй Международной социалистической женской конференции, проходившей в Копенгагене 27 августа в рамках Восьмого конгресса Второго Интернационала, предложила учредить международный женский день. В 1921 году по решению 2-й Коммунистической женской конференции было решено праздновать Международный женский день 8 марта в память об участии женщин в демонстрации в Петрограде 8 марта (23 февраля по старому стилю) 1917 года, как одному из событий, предшествовавших Февральской революции, в результате которой была свергнута монархия». Несмотря на всю его политическую подоплеку, праздник постепенно стал просто «Женским днем» — днем бабушек, мам, девушек и девочек, к революции не имеющих никакого отношения.

Но, как бы там ни было, похоже, у этого дня есть корни и уходят они гораздо глубже начала XX века. Протодиакон Андрей Кураев решил исследовать этот вопрос: «Верно ли, что 8 Марта — день Женщины? Ведь всем известно, что 8 Марта — «Международный женский день». Также всем известно, что женщины живут во всех странах. Кроме того, почти всем за последние годы стало известно, что 8 марта отмечали только в СССР. Почему же женщины остальных стран его не отмечали? — Значит, это был не день женщины как женщины. В этот день надлежало прославлять женщин с определенными качествами. И эти качества почему-то не очень ценились в других странах. Причина этой странности очевидна: 8 марта — не день женщины, а день женщины-революционерки. И потому в тех странах, где революционная волна начала XX века захлебнулась, празднование революционерки не прижилось». В своем расследовании протодиакон обращает внимание на то, что «именно выходцы из еврейского народа подняли мир на борьбу с «миром насилья» и призвали разрушить его «до основанья». Будучи уверенным, что Клара Цеткин тоже была еврейкой, Кураев делает вывод, что основав «Международный женский день», она решила совместить этот праздник с одним из еврейских праздников и выбрала Пурим, якобы ассоциируя себя со спасительницей своего народа Есфирь. Но на какое число? Кураев пишет: «Возможно, в тот год, когда было принято решение начать праздновать «Международный женский день», праздник Пурима пришелся на 8 марта». Но проблема в том, что дата празднования Пурима не всегда одна и таже, она все время меняется, как

например, у Пасхи. Если из года в год дату основанного Кларой праздника пришлось бы менять, чтобы попадать именно на Пурим, тогда все заметили бы, что это не Международный женский день, а всего лишь Пурим. Поэтому дату празднования пришлось зафиксировать.

Однако версия Кураева далеко не единственная. Честно говоря, я удивилась, увидев, что интернет пестрит информацией вроде «8 Марта=Пурим». Исследователи, соотносящие еврейский календарь с григорианским, утверждают, что Пурим празднуется в период с конца февраля по конец марта. Отождествление этих двух праздников можно встретить в разных источниках. Многие признают, что «8 Марта — это легализованный большевиками еврейский праздник Пурим. Правда, по-этому поводу не слишком радуются (мягко говоря), высказывая всяческое возмущение данному обстоятельству. Однако, как говорится из песни слов не выкинешь и негодующие по поводу еврейского происхождения «8 Марта» переключаются на сам Пурим. Тот же Кураев недоумевает: «Как можно спустя тысячелетия праздновать события того дня... (т.е дня, когда царица Есфирь спасла иудейский народ от истребления и евреи мстили своим врагам). Есть ли другой народ на земле, который с весельем празднует день заведомо безнаказанных массовых убийств? Я понимаю праздник в честь военной победы. Это было открытое и рискованное столкновение, и день победы — это мужской и честный праздник. Но как праздновать день погрома? Как праздновать день убийства тысяч детей? И как можно писать о "веселом празднике Пурим"?» В общем для тех кто далек от еврейской культуры, истории и вообще не симпатизирует избранному Богом народу, Пурим — это праздник смерти. Я не еврейка и еврейские праздники никогда не были частью моей жизни, но немного зная историю этого народа, по поводу Пурима могу сказать, что тогдашние евреи жили по принципу «око за око», а потому и месть была вполне приемлемой. Ведь не уничтожили же они множество персов просто так, без всякой на то причины. Нет, то что называют погромами бедных персов, было возмездием за то, что перс Аман, возненавидев еврея Мардохея, решил истребить всех иудеев. Так что же такое Пурим?

«...чтобы они установили ежегодно празднование у себя четырнадцатого дня месяца Адара и пятнадцатого дня его,

как таких дней, в которые Иудеи сделались покойны от врагов своих, и как такого месяца, в который превратилась у них печаль в радость, и сетование - в день праздничный, - чтобы сделали их днями пиршества и веселья, посылая подарки друг другу и подаяния бедным.

И приняли Иудеи то, что уже сами начали делать, и о чем Мардохей написал к ним,

как Аман, сын Амадафа, Вугеянин, враг всех Иудеев, думал погубить Иудеев и бросал пур, жребий , об истреблении и погублении их,

и как Есфирь дошла до царя, и как царь приказал новым письмом, чтобы злой замысл Амана, который он задумал на Иудеев, обратился на голову его, и чтобы повесили его и сыновей его на дереве.

Потому и назвали эти дни Пурим, от имени: пур». (Есф. 9:21-26)



Празднование Пурима

«Отмщение жестоко. Но не сказал ли царь и Псалмопевец о нечестивом: «Рыл ров, и выкопал его, и упал в яму, которую приготовил»? (Пс.7:16)» — высказывается автор статьи «С приветом от Клары» А.Нежный. В этой статье автор последовательно доказывает противоположную точку зрения говоря, что все описанное Кураевым лишь набор фактов и вымыслов, сваленных в одну кучу и перемешанных. Так, например, предположение Кураева о совпадении Международного женского дня с Пуримом, Нежный приводит такие факты: «в 1910 г., в Копенгагене, на 2-ой Международной конференции женщин-социалисток Клара Цеткин предложила установить Международный женский день — день борьбы за права женщин. В 1911 г. его отметили 19 марта, год спустя — 12 мая. В 1914 г. прогрессивная часть лучшей половины человечества отмечала свой праздник в воскресенье, 8 марта. С тех пор этот день и этот праздник идут в календаре в одной связке. Но никогда еврейский праздник не совпадал с женским». (Кстати, в 2012 году эти праздники все таки совпали).

Однако козырной картой Нежного стало то, что Клара Цеткин вовсе не еврейка и, видимо, к великому сожалению дьякона Кураева, никогда ею не была. Краеугольный камень его (Кураева) антисемитской постройки, Клара Цеткин (в девичестве — Эйснер) ни сном, ни духом, ни плотью, ни кровью не была связана с еврейским народом. Немка (от деда по матери, любимого адъютанта Наполеона унаследовавшая толику французской крови), она родилась в саксонской деревне, где её отец преподавал в школе язык, литературу и Закон Божий. Лютеранин по вероисповеданию, он играл на органе в местной кирхе, чему учил и свою дочь. И любимые воспоминания детства Клары связаны были не с праздником Пурим, о котором она не имела никакого представления, а с тем, как во время богослужений она помогала отцу играть на органе.

Я не знаю, какая версия соответствует истине. Предположение, что Международный Женский день основан на Пуриме мне даже нравится. Кстати, еще с детства слышала, что Клара Цеткин была еврейкой, хотя это были всего лишь слухи, не факты. И если 8 Марта это действительно Пурим, то ничего плохого в этом я не вижу.

Олеся Сытник
Журналист и публицист

Недвижимость

Покупка • Продажа



Lakewood
2,160 Sq Feet
4 Bedroom
2.5 Bath
0.16 +/- Acre Lot
$319,950 ↓



Mt. Rainier View
2,140 Sq Feet
4 Bedroom
2.5 Bath
0.12 +/- Acre Lot
$224,950



Tacoma
2,475 Sq Feet
5 Bedroom
2.5 Bath
0.43 +/- Acre Lot
$359,950



Tacoma
3,108 Sq Feet
3 Bedroom
2.75 Bath
0.18 +/- Acre Lot
$424,950



Tacoma
1,500 Sq Feet
3 Bedroom
2.25 Bath
0.12 +/- Acre Lot
$199,950



Auburn
1.19 +/- Acre Lot
Subdivided for 6 lots
All utilities available on street

- Дома и участки
- Коммерческая недвижимость
- Short sale process
  (Долг превышает стоимость вашего дома)
- Банковские дома

John L. Scott®
REAL ESTATE



Vitaliy & Marianna
Mikshanskiy
ph.: 253-565-1010
fax: 253-564-6004
cell: 253-255-2342
mariannami@johnlscott.com
•
3929 Bridgeport Way W #206,
University Place, WA 98466

Honesty. Respect. Professionalism. Courtesy.

Charles Cohen, Agent
9750 Greenwood Ave N
Seattle, WA 98103
Bus: 206-784-5151
charles.cohen.b2j9@statefarm.com
Мы говорим по-русски.

It's how I treat all my customers. And you can be sure I'll always do my best to meet your needs.
Like a good neighbor, State Farm is there.®
CALL ME TODAY.

Машины • Дом • Жизнь
Страховая компания



1101013.1

State Farm, Home Office, Bloomington, IL

Международная Христианская Ассоциация

"COURAGE"

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ

ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК



SALE



ДОЛЛАРЫ

- » В ТЕЧЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ
- » ДОСТАВЛЯЕМ В РУКИ АДРЕСАТА
- » ГАРАНТИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ

- » ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ЗАПОЛНЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРИНКАРТЫ И ГРАЖДАНСТВО
- » УСКОРЕННЫЙ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРЕВОД ДОКУМЕНТОВ
- » КОНСУЛЬСКИЙ УЧЕТ

По всем вопросам обрашайтесь к Василию Шаблевскому
(206) 227-9056

WWW.MEEST.NET



ПОСЫЛКИ

- » МОРСКИЕ И АВИА
- » ДОСТАВКА В РУКИ АДРЕСАТА
- » БЫСТРАЯ ДОСТАВКА
- » ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБИРАЕМ ПОСЫЛКИ ИЗ ДОМУ
- » НА КАЖДЫЙ ЗАКАЗ ПИСЬМЕННОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОТ ПОЛУЧАТЕЛЯ О ВРУЧЕНИИ

ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

- » ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА С ДОСТАВКОЙ В РУКИ

Принимаем на работу агентов по приему посылок

наши представители:

KENT
Лиля & Владимир
(253) 639-9519

EVERETT
Рая **(425) 338-4143**
Cell. **(425) 749-6671**

TACOMA
Мария **(253) 759-5205**
Cell. **(253) 255-8785**
(253) 759-4328

SPOKANE Яков
(509) 483-4202

BELLINHAM Надежда
360-927-6585

AUBURN Ирина
253-802-6405

Federal Way Лиля
253-709-7425

TACOMA Анатолий
(253) 227-1818

IYNNWOOD
Ирина & Михаил
(425) 673-8976

SOAP LAKE Василий
(425) 260-0885

Milton Наташа
253-397-7967

Pasco Валентина
509-542-8413
509-554-6036

MARYSVILLE
Леонид & Любовь
(360) 657-4108

KENT
Василий Сильвия
(253) 638-2682
(253) 205-4688

BELLEVUE
Юрий & Надежда
(425) 869-0999
Cell. **(206) 359-5578**

ГАРАНТИРУЕМ: НИЗКИЕ ЦЕНЫ / НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС / БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Phone: (253) 941-5240 Cell (206) 227-9056

НАШ АДРЕСС: 30420 PACIFIC HWY S, #9 FEDERAL WAY, WA 98003

По горизонтали:

1. Самый большой по населению город.

3. Самая крупная из когда-либо существовавших на Земле змей.

5. Страна, в которой находится самая узкая улица в мире.

7. Одно из самых ядовитых растений в мире.

8. Самый редкий металл в мире

11. Самое теплое море в мире.

12. Город занесён в Книгу рекордов Гиннесса как самый маленький в мире.

14. Самый редкий цветок.

17. Самый колючий ягодный куст.

18. Самый распространенный язык в мире.

19. Один из самых ароматных цветов.

20. Самое глубокое озеро мира.

21. Самый большой и самый зловонный цветок планеты.

22. Самый сладкий овощ.

26. Самая большая птица в мире.

27. Там строят самый высокий в мире небоскреб.

28. Самый редкий цвет глаз.

29. Самая длинная река в мире.

35. Самая короткая река в мире.

36. Самый глубокий и большой карьер мира, где добывается и медь и золото.

По вертикали:

2. Собака этой породы занесена в Книгу Рекордов Гиннеса как самая маленькая в мире.



4. Самый простой язык в мире.

6. Где находится самый высокий мост в мире.

9. Самый широкий водопад в мире.

10. Самый сладкий фрукт.

13. Самое легкое дерево.

15. В дождевых лесах этого острова водятся самые маленькие хамелеоны.

16. Самая маленькая страна в мире.

23. Самый редкий драгоценный камень.

24. Там живет самая маленькая рыбка.

25. Самое высокое млекопитающее

26. Один из красивейших городов мира и самый большой по занимаемой территории.

27. Самая кислая ягода.

30. Самый высокий водопад в мире.

31. Самое маленькое цветковое растение.

32. Самая быстрая птица.

33. Где найдена самая маленькая змея в мире.

34. Самый горький, но очень полезный овощ.

37. Самое быстрое животное в мире.

Весеннее недомогание

Весеннее недомогание: как встретить весну?

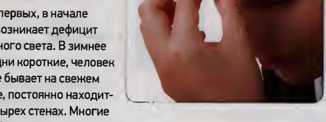
Каким бы прекрасным временем года не была весна, у нее есть и «подводные камни», в прочем, как и других сезонов года. Тепло, солнышко, весенний воздух и хорошее настроение омрачаются весенним недомоганием. Какие симптомы имеет весеннее недомогание, и как правильно встретить весну?

С приходом весны человек может ощущать некоторое недомогание. Это не похоже на болезнь, но и состояние не самое лучшее: усталость, раздражительность, снижение работоспособности, сонливость и др. Природа вступает в новую фазу, а для нашего организма — это резкий перепад, к которому мы естественно не подготовлены.

Весеннее недомоганиеСпешу заметить, что каждый сезон года сопровождается недомоганием. Сезонное недомогание особенно распространено среди жителей стран, где есть четкие переходы от одного сезона к другому. Как правило, сезонное недомогание возникает в самом начале сезона.



Почему в начале весны мы чувствуем себя плохо?



Во-первых, в начале весны возникает дефицит солнечного света. В зимнее время дни короткие, человек меньше бывает на свежем воздухе, постоянно находится в четырех стенах. Многие же вообще проводят весь светлый зимний день в стенах офиса или предприятия. Дефицит солнечных лучей негативным образом сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей, иммунитете.

Во-вторых, переменчивая погода весной оказывает влияние на химический состав крови и обмен веществ, что в свою очередь влияет на все происходящие в организме человека процессы.

В-третьих, весной ощущается дефицит витаминов в организме. Люди все больше питаются рафинированными продуктами питания, в которых практически нет витаминов. Необходимо стараться кушать весной больше свежих фруктов и овощей.

В-четвертых, у некоторых людей в начале весны может возникать специфическая реакция на грозы, дожди. Природа вступает в новую фазу, а наш организм не подготовлен к этому. Отсюда возникают проблемы в начале весны.

Симптомы весеннего недомогания

Весеннее недомогание возникает, как правило, в начале весны и имеет следующие симптомы:

- Бледный вид;
- Сухая кожа, шелушение кожи;
- Бессонница, утренняя усталость, сонливость;
- Тусклые волосы;
- Раздражительность;
- Подавленность;
- Плохое настроение;



- Быстрая утомляемость;
- Стресс, депрессия;
- Синдром хронической усталости;
- Обострение хронических заболеваний.



Как встретить весну и обойти весеннее недомогание?

Первое, что нужно сделать — это сменить образ жизни. Обязательно включить в распорядок дня прогулки на свежем воздухе. Если зимой лишний раз не хотелось выходить в мороз, то весной нужно больше гулять, и лучше, если в лесу, парке, где воздух действительно свежий.

Обойти весеннее недомогание поможет физическая нагрузка: бег по утрам, гимнастика на свежем воздухе, плавание. В начале весны сон обязательно должен быть правильным, т.е. не менее 8-ми часов.

Весной нужно кушать больше свежих фруктов и овощей, продуктов, наполненных витаминами. Включите в весеннее меню свежую зелень, бобовые, морепродукты, орехи.

Помогите своему организму насладиться таким прекрасным временем года, как весна! Помогите своему организму быстро перестроиться на новый сезон года. Вступайте в весну с прекрасным настроением и без весеннего недомогания.

Топ 8 продуктов, которые необходимо кушать весной

Вот и наступает весна и душа желает свежести, а точнее свежих продуктов, овощей, зелени! Существует 8 продуктов, которые необходимо кушать весной, и сейчас мы о них и поговорим!



1. Листья салата

Он содержит в себе витамины группы В, аскорбинку. К тому же в салате, больше чем в остальных продуктах, содержится витамин Е, который замедляет процесс появления морщин, делает крепкими сосуды, волосы густыми, кожу гладкой.





2. Горох

Как в свежем, так и в консервированном горошке содержится широкий спектр витаминов. В горошке содержится большое количество антиоксидантов — вещества, которые тормозят процесс старения кожи. Так же в горохе очень мало калорий, но при этом он помогает организму насытиться.



3. Капуста

Ранней весной только капуста может похвастаться высоким содержанием витамина С. Всего 100 грамм капусты помогут вам обогатить свой организм витамином С на сутки.



4. Лимон

Благодаря тому, что в лимоне достаточно много витамина С, он входит в топ 8 продуктов, которые необходимо кушать весной, что бы избежать авитаминоза. Так же в мякоти лимона содержатся пектины, которые способствуют выводу из организма шлаков и токсинов.



5. Редиска

Редиска так же содержит немало аскорбинки, при том, что чем редиска краснее, тем более насыщенной витамином С она является. Так же она обогащена витамином В, железом, калием. Так же в редиске содержится Фитонциды — это такие натуральные антибиотики, которые помогут вам избежать весенних простуд.





6. Щавель

Щавель — один из лучших помощников в борьбе с авитаминозом. В щавеле содержится столько полезных витаминов и веществ, что переплюнет всех своих собратьев. Он отлично поможет в борьбе со стрессами, сохранит ваше зрение, поможет сохранить кожу молодой.



7. Кефир

Кефир — это отличный поставщик кальция, фосфора. Помимо того, что они укрепляют кости, они так же оберегают нас от кариеса, помогают в построении клеток головного моза, помогают стабилизировать обмен веществ.



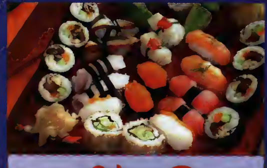
8. Помидор

Главным богатством помидора является «ликопен», который защищает организм от негативного влияния окружающей среды, предотвращает появлению онкозаболеваний. Так же помидор способствует защите кожи от солнечного воздействия, борется с морщинами, предотвращает процесс раннего старения.

Топ 8 продуктов, которые надо кушать весной выглядят примерно так, а вы кушаете эти продукты?

Hibachi Buffet

All you can eat Chinese Buffet With Sushi & Grill









Monday-Friday Lunch 11:00am – 3:30pm $8.99

Monday-Friday Dinner 3:30pm – 9:30pm $12.99

Saturday-Sunday All Day Buffet $12.99



- Sushi
- BBQ Grill
- Dessert
- 100 Items Daily
- Gift Certificates
- Catering



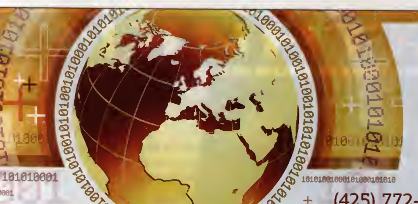
440 16th St NE, Auburn

253-939-8899

Ответы на кроссворд

По горизонтали:
1. Шанхай
3. Титанобоа
5. Германия
7. Крокус
8. Рений
11. Красное
12. Хум
14. Миддлемист
17. Крыжовник
18. Китайский
19. Жасмин
20. Байкал
21. Трупный
22. Чеснок
26. Страус
27. Китай
28. Фиолетовый
29. Амазонка
35. Репруа
36. Бингхем

По вертикали:
2. Чихуахуа
4. Гавайский
6. Франция
9. Герсоппа
10. Финик
13. Бальза
15. Мадагаскар
16. Ватикан
23. Пейнит
24. Суматра
25. Жираф
26. Сидней
27. Клюква
30. Анхель
31. Вольфия
32. Стриж
33. Карибы
34. Редька
37. Гепард



Разработаем

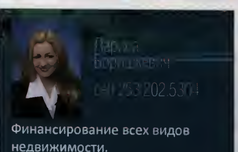
web-сайт любой сложности

Корпоративные сайты,
Интернет-магазины

Медийные сайты
Форумы
Любой бюджет!

(425) 772-8462 www.KanonUSA.com





Финансирование всех видов недвижимости.

Legacy Financial Services, LLC
Residential & Commercial Mortgage Lending
office 253-269-4455 · Fax 877-863-6554
500 S 336th St., Suite 206, FEDERAL WAY, WA 98003



New Fiat
and used other brands like BMW, Mercedes, Audi, Volvo...

Nina Timite
Sale Consultant
Cell: 509-240-3636
301 Baker Boulevard
Seattle WA 98188
ninatimite@hotmail.com
www.fiatofseattleatsouthcenter.com



Дизайн
листовки, буклеты
постеры, каталоги
бизнес-карточки
и многое другое

KANON
(425) 772-8462
www.KanonUSA.com



Ремонт любой радиоэлектроники

Компьютеры, ноутбуки, телевизоры, камеры, аудиотехника, игровые приставки, цифровые фотоаппараты и многое другое.

Тел.: 253-632-7090
mosplasma@gmail.com



ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРАКОВ

Продажа и установка шин
Ремонт траков и трейлеров
Установка коробок передач, двигателей и т.д.

253-561-5150 Алекс
253-334-1543 Виктор

ПАМЯТНИКИ

ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОФОРМЛЕНИЯ

по желанию заказчика:
портреты (полная схожесть), надписи, любые рисунки

Высокое качество
Короткие сроки изготовления
Доставка и установка



ПОСЕТИТЕ НАШ WEBSITE:
WWW.MEMORIALARTWORKS.COM

Leonid Kuyan
10621 10th St. Ct. E.
Edgewood, WA, 98372
(рядом с Federal Way)
Cell.(253)315-3123. (253)952-4038
Fax.(253(942-3557
E-mail: lkuyan@memorialartworks.com

Vlad`s Tinting

ТОНИРОВКА СТЁКОЛ



машины | офиса

- От **$100** - все машины
- Снимаем старую плёнкуи выезжаем на дом по договорённости
- Обслуживаем все города большого Сиэтла

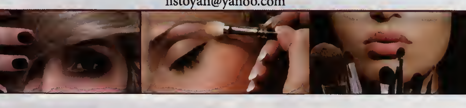
ПОЖИЗНЕННАЯ ГАРАНТИЯ

Vladimir cell: 253. 678-8126

ENGAGEMENT & PORTRAITURE
PROM AND SPECIAL EVENTS
BRIDAL SERVICES
INDIVIDUAL EYELASH EXTENSIONS

BRIDE MAKEUP/BRIDAL PARTY ------- **IRINA STOYAN** ------ TRIAL RUNS AND TOUCH-UPS

Makeup Artist
(253) 224-4350
iistoyan@yanoo.com



Продажа и покупка домов и земли

Дом – это там где Вас поймут, там где надеются и ждут,
Там где забудешь о плохом – это твой ДОМ!

Я помогу Вам найти такой Дом.

Виктор Горбачук
реалтор

Специализируюсь на Short Sale.

Упали доходы? Дом стоит меньше чем вы должны банку за него? Обращайтесь и я **помогу вам договориться** с банком о выгодном варианте продажи вашего дома.

cell: 253.205.4885
Office. 253.838.4111
victogor@yahoo.com

www.magautoglass.com

MASTER AUTO GLASS · MAG · SELL INSTALL REPAIR

Master Auto Glass

(253)797-3874
master_autoglass@yahoo.com

НУЖНО СТЕКЛО?

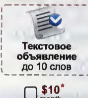
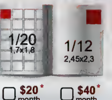
ПРОДАЕМ И УСТАНАВЛЕВАЕМ ЛЮБЫЕ СТЕКЛА, НА ЛЮБЫЕ МАШИНЫ.

- *We sell and install any auto glass*
- *Cars -Trucks -Vans -RV's*
- *Rock chip repairs*
- *Certified Auto Glass Technician*
- *High Quality*
- *Low Prices*
- *Free Mobile Service to your home or office*
- *Insurance claims welcomed*
- *All work Guaranteed*

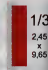
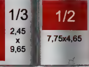
КАНОН — Цены на рекламу 2014

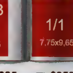
Ежемесячный христианский рекламно-информационный журнал

Prices





Размер	Цена
Текстовое объявление до 10 слов	$10* month
1/20 1,7x1,8	$20* month
1/12 2,45x2,3	$40* month
1/6 верт. 2,45x4,65	$75 month
1/6 гор. 5,1x2,3	$75 month
1/4 гор. 7,75x2,3	$95 month
1/4 верт 3,8x4,65	$125 month
1/3 2,45 x 9,65	$135 month
1/2 7,75x4,65	$195 month
2/3 5,1 x 9,65	$285 month
1/1 7,75x9,65	$350 month

* Заполнение контракта для этого типа рекламы не обязательно

Заказать рекламу

Срок подачи реклам: **не позднее 23 числа!** Deadline on 23th!

1. Выберите размер и цену рекламы.
2. Заполните контракт, доступный на главной странице сайта www.kanonseattle.com
3. Пришлите нам заполненный контракт или текст вашего объявления вместе с этим бланком заказа и чеком на оплату. Также вы можете оформить заказ на нашем сайте.

ВНИМАНИЕ!

При выборе страницы для модулей ½ и 1 стр. цены могу быть увеличены в зависимости от места расположения.

При заключении контракта на 3 и более месяцев предусмотрены **значительные скидки!**

За подробной информацией обращайтесь в рекламный отдел журнала.



Почтовый адрес: KANON INC, 14400 Bel, Red, E#202 Bellevue WA 98007

tel: 425-772-8462
fax: 425-740-0258

www. kanonseattle.com
e-mail: info@kanonseattle.com

Телефонный справочник

русско-язычных организаций штата Вашингтон

Ваша реклама в Справочнике — **всего $5/месяц**
(при размещении на 12 месяцев)

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Litchev Law Firm
600 108th Ave NE, Suite 1002
Bellevue, WA 98004
Tel. 425-999-9061
Natalia@eastsideattorney.com

Law Offices Of A. W. Dougherty
5451 S.W. 10th Street,
#104, Renton, Wa 98057
Тел: 206-909-2535

Kvasnyuk Law Offices
33530 1st Way South, #102
Federal Way, Wa 98003
(206) 265-3803 Simon
(206) 293-5466 Николай

Golden Gate Law Firm
Тел: 206-914-0393

АВТО СЕРВИС

Auburn Auto Clinic
Тел: 253-679-4580

Factory Direct Tire Sales
Тел: 425-774-5131

Line of Sight Autoglass
Тел: 253-820-2768

Mercedes of Lynwood
Тел: 206-353-7746

International Auto Repair Shop
Тел: 425-823-6019

Alpha Flet Sevices
(Trucks & Trailers)
Тел: 253-231-5500

Andy's Auto Center
Тел: 253-905-2323

Gas And Diesel Repair
Тел: 206-226-2176

VPA Auto Repair & Body
Тел: 425-251-1487

Master Auto Glass
Тел: 253-797-3874

Odessa Auto Body & Glass
Тел: 253-307-7933

TRUCKING COMPANIES

Intransit LLC
Тел: 253-229-8346

Spirit Trucking
Тел: 206-979-9768

БУХГАЛТЕРИЯ И НАЛОГИ

EVL Accounting Profess.
Тел: 425-686-0393

ФИНАНСЫ

Альберт Хачатуров
loan consultant
Тел: 206-898-3930

ВРАЧИ

Лечение Заболеваний Ног Михаил Бураковский
Тел: 425-822-7526

Медицинский и Ортопедический Массаж
Тел: 206-407-5602

Мануальный Терапевт Сергей Заржевский
Тел: 425-825-0898

СТОМАТОЛОГИ

Доктор Lyudmila Shur
Тел: 425-741-2030

ДЕТСКИЕ САДЫ/ ШКОЛЫ/ УРОКИ

Pacific Truck School LLC
Тел: 206-271-0636

Diana's Day Care
Тел: 206-914-9340

BabyArt DayCare
г. Redmond
Tel: 425-330-0590

САЛОНЫ КРАСОТЫ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Spa Bella Luna
Тел: 425-741-1004

Elena Skin Care
Тел: 425-772-9688

Olga's Beauty Spa
Тел: 206-383-2915

Парикмахерская в Кирккланде
Мужской зал:
425-823-1181 Лена, Рита
Женский зал:
206-915-9319 Ирина

НЕДВИЖИМОСТЬ

Max Rombakh
Тел: 206-227-0737

Natalliya Kuksyuk
Тел: 253-653-5388

Виталий Петровский
Тел: 253-820-6133

Евгений Кулинковский
Тел: 425-444-1575

Микшанские
Тел: 253-255-2329

Петр Боришкевич
Тел: 253-218-9014

СТРАХОВАНИЕ

SAV-ON Insurance
Тел: 1-888-867-2866

Наталья Ковальская
(Farmers Insurance)
Тел: 253-841-4800

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

East West Tours
Тел: 425-4 TRAVEL

Gabriel Travel
Тел: 1-888- 505-419

Maestro USA Travel & Tours
Тел: 206-383-4480

Mission Valley Travel
Тел: 888-887-3060

World of Travel
Тел: 425-787-1377

СВАДЕБНЫЕ УСЛУГИ

Colibri Catering
Тел: 253-310-3837

Olga's Wedding Services
Тел: 253-632-7965

Переделываем свадебные платья.
253-864-0346

ФОТО/ВИДЕО

Elom Pictures
Тел: 206-403-6751

УСЛУГИ/РАЗНОЕ

ACS Чистка Карпета
Тел: 206-719-7518

Памятники
Тел: 253-315-3123

Live Music Academy
Тел: 253-642-6147

Cemetary & Funeral Home
Тел: 253-514-3959

Crystal Bright Cleaning
Тел: 425-228-0446

FIS Inc.
(Переводы)
Тел: 425-248-2255

WATransBureau
(Переводы)
Тел: 206-618-0716

PFC INC
Принимает на работу Finish Carpenters.
Тел: 425-750-6032

МАГАЗИНЫ

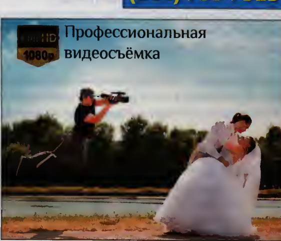
Marvel Food & Deli
615 C Street SW Auburn, WA 98001
Тел: 253-887-8181

Quality Furniture
29314 Pacific Hwy. S., Suite 100, Federal Way, WA 98003
Тел: 206-920-9995

Постелим карпет линолеум
Высокое качество, низкие цены гарантируем
Free delivery, free estimate, we bring samples for you.
Licensed. Bonded. Insured.
(206) 753-7919

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ
*Визы: гостевые, туристичесние, жениха и невесты, воссоединение семьей.
*Подача документов на гражданство США (вопросы, диски, подготовко к экзамену).
*Получение/ обмен/ подача на «гриннарту».
*Нотариус/ письменные переводы/ паспорта.
425-350-3588
michaelsservice1@gmail.com



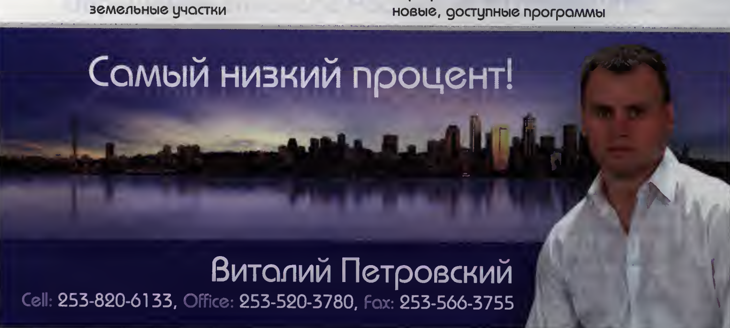


L A fine video
Professional • Quality • Affordable
Andriy & Lena
(206) 883-0504
(206) 554-1069



НЕДВИЖИМОСТЬ
покупка и продажа
дома
кондоминимумы
земельные участки

ФИНАНСИРОВАНИЕ
все виды займов
займы на строительство
equity line
новые, доступные программы



Обращение украинских Церквей и религиозных организаций по поводу иностранной агрессии.

1 марта 2014 г.

ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЕСТРЫ!

В это трудное время, когда военные подразделения Российской Федерации, нарушая международные и двусторонние соглашения, вошли на суверенную территорию Украины, а Совет Федерации по представлению Президента России дал согласие на применение российских войск в Украине — мы прежде всего призываем всех вас и всех людей доброй воли к солидарности с нами, к молитве об Украине и украинском народе.

Мы призываем власти России опомниться и остановить агрессию против Украины, немедленно вывести свои войска из украинской земли. Вся ответственность перед Богом и перед человечеством за непоправимые последствия дальнейшей эскалации насилия полностью ложится на руководителей России.

В нашем государстве нет притеснений по признаку языка, нации, вероисповедания. Поэтому мы свидетельствуем — все попытки российской пропаганды представить события в Украине как «фашистский переворот» и «победу экстремистов» абсолютно не соответствуют действительности.

Дорогие братья и сестры в России!

Украинский народ имеет только дружеские, братские чувства к русскому народу. Не верьте пропаганде, которая разжигает вражду между нами. Мы хотим и в дальнейшем строить с Россией дружеские, братские отношения — но как суверенное, независимое государство.

Мы обращаемся к международному сообществу, к странам-гарантам безопасности Украины — США и Великобритании, к Европейскому Союзу, в ООН и ОБСЕ: остановите иностранное вторжение в Украину и грубое вмешательство в наши внутренние дела! Подрыв мира и стабильности в Украине грозит разрушить всю современную систему мировой безопасности. Поэтому следует принять все меры, чтобы в Украине не разгорелась война.

Братья и сестры!

Церкви и религиозные организации Украины — с украинским народом. Твердо знаем: Бог не в силе, а в правде. Правда — на стороне украинского народа, поэтому мы победим.

Пусть Господь хранит всех нас!

Патриарх Филарет (Денисенко),
Предстоятель Украинской Православной Церкви Киевского Патриархата;

Верховный архиепископ Святослав (Шевчук),
Отец и Глава Украинской Греко-Католической Церкви;

Михаил Паночко,
старший епископ Церкви христиан веры евангельской Украины;

Вячеслав Нестерук,
председатель Всеукраинского Союза объединений евангельских христиан-баптистов;

Виктор Алексеенко,
президент Украинского Унионной Конференции Церкви адвентистов седьмого дня;

Вячеслав Горпинчук,
епископ Украинской Лютеранской Церкви;

Леонид Подун,
старший епископ Украинской Христианской Евангельской Церкви;

Яков Дов Блайх,
Главный раввин Киева и Украины Объединения иудейских религиозных организаций Украины.

Обращение руководства Союзов церквей ЕХБ России, Украины, Беларуси, Молдовы, Азербайджана, Армении, Грузии, Казахстана, Кыргызстана, Узбекистана, Таджикистана, Туркменистана

«ОСТАНОВИТЕСЬ НА ПУТЯХ ВАШИХ!» — говорит пророк Иеремия 6:16

Очень трудная ситуация в Украине! Нельзя помочь этой стране в решении ее собственных внутренних проблем военным путем извне. В трудную напряженную ситуацию постепенно втягивается и Россия.

Мы призываем власти двух стран сесть за стол переговоров не как противников или врагов, а как представителей братских народов с желанием помочь друг другу в сложившейся ситуации. Необходимо помочь Украине, но важно не совершить неправильные или поспешные действия, которые подогреют пламя вражды и раздора, погрузив в эту бездну ещё и народ России, а возможно и другие страны.

Мы будем продолжать молиться за наши братские народы: украинский и русский, мы будем обращаться ко всем сторонам и силам противостояния со словами «Мир вам!»

С братской любовью к России и Украине.

А.В. Смирнов
Президент Евро-Азиатской Федерации Союзов ЕХБ
Ю.А. Апатов
Исполнительный секретарь



Обращение епископа Российской Церкви ХВЕ

ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЕСТРЫ!

С тревогой и болью мы наблюдаем за событиями на Украине, когда два братских народа, имеющих одну историю и одну судьбу, стоят на пороге вооруженного конфликта.

Обращаемся к христианам России и Украины объединиться в молитве, чтобы мудрость от Бога и Его совет помогли в этой сложной ситуации, чтобы горе и страдания не пришли в семьи, чтобы не было допущено военных действий.

«Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими» (Мф. 5:9).

Давайте в молитве и смирении просить помощи у Господа, Автора жизни. Только Он силен защитить, восстановить мир, порядок и благоденствие. Он способен разрешить самые сложные проблемы и проложить путь там, где его нет.

Моя искренняя молитва о каждом из вас, чтобы Господь сохранил от невзгод. И пусть любовь Его, которая все покрывает, пребывает в каждом доме.

Да хранит вас Господь!

Эдуард Грабовенко
Начальствующий епископ РЦ ХВЕ

Spirit Trucking

Direct:
(206) 979-9768
Office:
(206) 274-9909

Приглашаем на работу!

Профессиональных водителей
по 48 штатам



Local drivers: from $200-$400 per day, must be USA citizen

Диспетчер говорит по-русски

Приглашаем Owner/Operators
- $1.20 empty & loaded miles (all miles) with fuel surcharge

Компания покрывает:
IFTA / Tolls / Pallets / Trip permit
in the following states: OR, NY, NM, KY

Требуются опытные механики



1209 S 343 st.
Federal Way, WA 98003
E-mail:
spirit_trucking@yahoo.com

Ремонтируем Траки и Трейлеры (oil change, breaks, seals, service A/C ...etc)



FOR SALE Trucks and Trailers:

- 1997-1998 Great Dane & Utility Tralers - TK Units & air-ride suspension **$12,500**
- 1999 Volvo 770 (2002 Detroit 60 Series engine installed with 550K miles) **$28,500** (13 spd)
- 2000 Freightliner FLD **$19,000** obo (13 spd)
- Self Balancers $170 Steer & $180 drive/trailer axles (per set)
- **MICHELIN TIRES (GOOD PRICE)**

АДВОКАТСКАЯ ФИРМА FELDMAN & LEE, P.S



www.feldmanandlee.com

Ваши адвокаты:
Джеймс Фельдман
Катерина Кростовска
Джейсон Фельдман
Туан Фэн
Дэвид Ли
Брэндон Фельдман
Патрик Фельдман

Найдем ключ к решению любой ситуации

КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО DUI

- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил уличного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления несовершеннолетних
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные криминальные обвинения

АВТОМОБИЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ АВАРИЙ

- аварии на большегрузных автомобилях
- велосипедные
- мотоциклетные
- аварии с вовлечением пешеходов
- укусы собак

оплата услуг после получения компенсации

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план алименты разводы
- раздел имущества завещания



253-859-2488



РОМАН БРИЧКА
ассистент адвоката

19303 44th Ave W,
Lynnwood, WA 98036
fax 425.775.8016

604 West Meeker St, Suite 206,
Kent, WA 98032
fax 253.859.2295

1601 3rd Street, Suite 2,
Marysville, WA 98270
fax 425.775.8016